令和7年　4月献立表

練馬東中学校

実施日		牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
7	月		1学期始業式										
8	火		入学式										
9	水	○	コメッコカレーライス(麦ごはん・ルー) ウインナーとキャベツのソテー ぶどうゼリー	鶏もも レンズ豆 ウインナー ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん トマト缶 トマトピューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく セロリー キャベツ ぶどうジュース	米 大麦 米粉 ざらめ じゃが芋 砂糖	米油	780	12.8	30.1	2.3
10	木	○	ごはん 厚揚げハンバーグ 若竹汁	レンズ豆 豚ひき肉 厚揚げ みそ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ れんこん 大根 たけのこ えのきたけ ねぎ	米 ざらめ でん粉 焼きふ	米油 白すりごま	710	17.4	31.1	2.3
11	金	○	桜の香ごはん さわらの照り焼き 塩昆布和え 豚汁	さわら 豚肉 厚揚げ みそ	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	白ごま ごま油 米油	707	21.3	29.5	3.5
14	月	○	麦ごはん 大豆入り麻婆豆腐 三色ナムル	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	生姜 にんにく 干ししいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	702	17.3	29.4	2.6
15	火	○	麦ごはん 豚肉の甘辛炒め じゃがいも団子汁	豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 はちみつ じゃが芋 でん粉	米油 ごま油 白ごま	741	15.7	28.9	2.1
16	水	○	ガーリックライス タンドリーチキン マカロニ入り野菜スープ	ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ粉 トマトペースト	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ	米 大麦 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 バター 米油	708	16.0	33.9	3.4
17	木	○	ふき入り炊き込みごはん ししゃもの甘辛ごま焼き 豚肉と大根の煮物	豚ひき肉 油揚げ 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 さやいんげん	干ししいたけ たけのこ ふき たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 白ごま	698	17.2	27.9	3.4
18	金	○ ミルクコーヒー	春色トースト パリパリサラダ ミネストローネ	とり肉 レンズ豆	コンデンスミルク コーヒー牛乳	にんじん トマト缶	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく 生姜 セロリー 枝豆	食パン いちごジャム ワンタンの皮 砂糖 じゃが芋 マカロニ	マーガリン 油 米油	715	13.7	35.1	3.0
21	月	○	チャーハン いかのねぎ塩焼き ウェーブワンタンスープ くだもの(清見オレンジ)	豚ひき肉 いか 豚肉 あさり	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし 清見	米 大麦 砂糖 ウェーブワンタン	ごま油 米油 白ごま	708	19.0	30.6	2.9
22	火	○	ブラウニーパン バジルサラダ アスパラのクリームシチュー	豆腐 豆乳 ベーコン 鶏もも あさり	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	レーズン キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	丸パン 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 じゃが芋	米油 マーガリン	761	13.8	39.3	3.0
23	水	○	ごはん 千草卵焼き 田舎汁(みそ味)	とり肉 卵 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん パセリ粉	干ししいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	米 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	698	16.8	29.8	2.2
24	木	○	チリビーンズライス(麦ごはん・具) ジュリアンスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油	736	15.1	30.7	3.1
25	金	○	ごはん さけのごまみそ焼き フライドポテトきんぴら かきたま汁	鮭 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ えのきたけ 生姜	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	白すりごま 白ごま 米油 ごま油	693	19.2	24.7	2.2
28	月	○	スパゲティナポリタン レンズ豆のスープ カルピスミルクプリン	ベーコン 豚肉 レンズ豆 ゼラチン	チーズ 牛乳 寒天	にんじん トマト ピューレ ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲティ じゃが芋 砂糖 カルピス	オリーブ油 バター 米油	706	17.4	31.2	3.6
29	火		昭和の日(お休み)										
30	水	○	わかめごはん まさご揚げ 具だくさんみそ汁	とり肉 豆腐 鶏もも 油揚げ みそ 麦みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	米 発芽玄米 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油	766	17.4	30.5	3.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	722	16.6	30.9	2.9	375	107	3.2	228	0.34	0.46	15	6.2
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

今年度は4月9日(水)から給食が始まります。
給食時間になったら、早めにトイレ・手洗いをすませましょう。
手洗いの後、当番さんは身支度を整え、給食の盛りつけや配膳をしてください。
当番以外のみなさんは配膳の手伝いをするか、自分の席に座ってください。

給食時間は「準備」と「食事の時間」を合わせて30分間です。
ゆっくり食事ができるように、協力してすばやく準備をしましょう！